

バリューデータミネーション

(書き方：1段目で具体的なことを書き、実際の意味を2段目で意味を書くのに使っていただいても結構です。2段目を使わない場合があってもOKです)

(注意点：事実に基づいた具体的なことで、実際にあなたが行動していることだけを書きます。

超越的な感覚：自己成長、愛、感謝、確信、存在感、熱意、インスピレーションと書きたくなった場合は「そのためにどんな行動をしているのか？」と自問して、具体的な行動や行動に基づいた単語を書きます。答えは、常に具体的な行動がスラスラでてくるようなこと。)

<p>1. あなたのまわりの空間を占めている物はなんですか。 あなたの部屋、家、デスク、携帯の待ち受け等 その意味を2段目に書いてください。</p>			
<p>2. あなたの時間を最も使っていることはなんですか。 時間の長いことTOP3を書いてください。</p>			
<p>3. あなたに活力を与えるものはなんですか？ エネルギーが溢れてくることはなんですか。 する前よりも、した後のほうがエネルギーが満ちることは？</p>			
<p>4. あなたがもっともあなたのお金を使っていることはなんですか。金額が多いものTOP3を書いてください。家賃や投資、貯蓄も含まれます。</p>			
<p>5. 生活の中で最も整理整頓され、秩序だっているものは？</p>			
<p>6. あなたが最も信頼されて、規律が保たれていて、集中できる事や物はなんですか。(徐々にでも現実化しつつあること)</p>			
<p>7. 一番考えている事、考え事の大半を占めるのはなんですか。(徐々にでも現実化しつつあること)</p>			
<p>8. あなたが頻繁に心に思い描くことやイメージする事で徐々にでも現実化しつつある事はなんですか。</p>			
<p>9. あなたの内面では、何についての対話がなされていますか。×自己卑下×ネガティブトーク (徐々にでも現実化しつつあること)</p>			
<p>10. 社交の場で、どんな事を話しますか。どんな話に進んで参加しますか。(徐々にでも現実化しつつあること)</p>			

11. どんなことにインスピレーションを受けたり、感化されたりしますか。			
12. あなたが設定した目標のうち、ずっと持ち続けている長期目標はなんですか。それに対して行動していること。 ×空想、×理想、○実際起こり始めている、○少しでも実現しかけている			
13. 一番学びたい事や読みたい事はなんですか。 ×空想、×理想、○実際起こり始めている、○少しでも実現しかけている。それに対して行動していること。			

価値観に優先順位をつける

では次に下の段に書いた価値観を数えあなたの価値観に優先順位をつけましょう。左に価値観を書き、右に「正」の字を書いて数を数えます。価値観は具体的な行動（自己成長×→何をすることがあなたの成長？）

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

あなたの価値観

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

価値観は数ヶ月毎に変わります。3ヶ月毎に見直すことで、その時のあなたの価値観が常に把握できるようになります。